



## 日記をつけるだけで免疫力がアップ!?

「日記」と「免疫力」との関係に注目した、興味深い研究があります。

アメリカのある大学で、いままで誰にも話したことのない秘密で、一番傷ついた出来事を1日20分間、4日連続で日記に書いた人と、書かなかった人の免疫力(免疫細胞であるT細胞の数と活性)を比較したのです。

すると、日記を書いたグループのほうがT細胞の活性が高まったという結果が報告されています。

特に、心の痛みについて詳細に書いた人ほど免疫力が大きくアップしたということです。



最近、他人に読まれることを前提としたホームページやブログなどの日記も多くなりましたが、日記は本来個人的な記録です。人に相談したくてもできないこと、本当は怒りや悲しみを人にぶつきたいけど、実際にはできないことなど、感情的なことを思いっきり文字にすることができる日記は、免疫力にも一役買っているのです。

人の免疫システムを担う白血球は、顆粒球、リンパ球、単球の3種類で構成されています。そのなかで少数派であるリンパ球には、免疫司令官であるヘルパーT細胞や攻撃部隊のキラーT細胞、B細胞、ナチュラルキラー(NK)細胞などがあり、体内に侵入してきたウイルスなどを退治する専門集団を結成しています。

T細胞は、ほかの免疫細胞が集めてきた情報をもとに、ウイルスなどの外敵を見つけ、攻撃すべき相手かどうかを判断します。そして、「攻撃の必要あり」と判断すると、周囲の免疫細胞に攻撃をしかけるための指令を出し、自らも戦うための準備をし、統率をとりながら外敵と戦います。

アメリカでの日記に関する研究では、「つらい経験を誰にも告白せずに、胸のなかにもち続けていることが免疫力を低下させる。しかし日記に秘密を書くこと、つまり自分に秘密を打ち明けることによって、低下した免疫力が強化、改善される」ことが結論づけられています。

感情の赴くままに書き散らしても、文字にすることによって、怒りや不安などのマイナスの感情が整理され、客観的な視点がもてるようになります。さらに、泣いたり、笑ったりすると心が解放されるのと同じように、日記を書くことで精神的な安らぎが得られ、落ち着きを取り戻せるのも確かなようです。

(「免疫力がアップする50の法則」松下 祥監修、法研より)



## 親子すまいかた教室 第2回

### 昔ながらの住まいに学ぶ「居間について考える」

監修：檜谷美恵子 大阪市立大学教授

#### 昔の農家

大きな藁葺き屋根に広い土間のある古い農家は、全国各地に残っています。昔、農業を営んでいた人々の多くは、土地をもてず、家もいたって質素なものでした。しかし、庄屋(しょうや)や、名主(なぬし)のような豊かな階層の人たちの住まいは、たいへんりっぱなもので、最近まで、農家住宅のお手本となっていました。

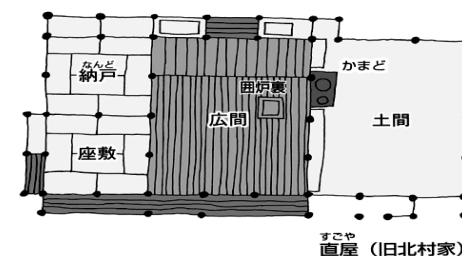


こうした住まいにはたいてい、家族みんなが集まる広間があります。

広間は、地方によって、また、住宅が建てられた時期などによって、いろいろな名前と呼ばれていました。たとえば、家族みんなが集まって食事をするなどの使い方から、広間を「茶の間」や「居間」と呼んでいたところがあります。広間がそのように呼ばれるのは、江戸時代後期以降だと考えられています。

#### 広間から茶の間へ

昔の農家の広間のような部屋は、近代の都会の庶民の住まいに、茶の間として受け継がれています。都会の庶民住宅の茶の間では、丸いテーブル(ちゃぶ台)を囲んで、



家族みんなが寛いだり、一緒に食事をしていました。

戦後、テレビが普及するようになると、茶の間には一家に一台のテレビが置かれ、そこに家族が集まりました。

しかし、家に余裕ができるようになると、部屋のしつらえを洋風にしたり、くつろぐ部屋、食事する部屋、寝室等を分けたりするようになります。こうして、茶の間の役割は徐々に変わっていきませんが、今でも、家族が集まる部屋は茶の間や居間と呼ばれ、なくてはならない部屋となっています。



#### 広間に集まる

囲炉裏のまわりに座る位置は決まっています。家の主は座敷に近い場所、若い女性は流しに近い場所となっていました。座敷は接客の間として使われ、納戸(なんど)は窓や出入り口を小さくして、大切なものをしまったり、家族が寝る部屋となったりしていました。農家の広い土間は、農作業や炊事をする場として、また、物置として使われました。土間のもう一方には床が敷いてあり、囲炉裏のある広間と、奥の座敷、それに寝室として使っていた納戸の間があります。このかたちを広間型といいます。このような間取りは、江戸時代にできたと考えられています。

囲炉裏のある広間は家族みんなの生活の中心で、家事やだんらん、食事などの場として使われました。

# 瓦版1月号

新年あけましておめでとうございます！ 本年もよろしくお願い致します！！

## ～完成見学会報告～

昨年12月は2棟の完成見学会を実施させて頂きました。  
ご来場戴きましたお客様、本当にありがとうございました！！

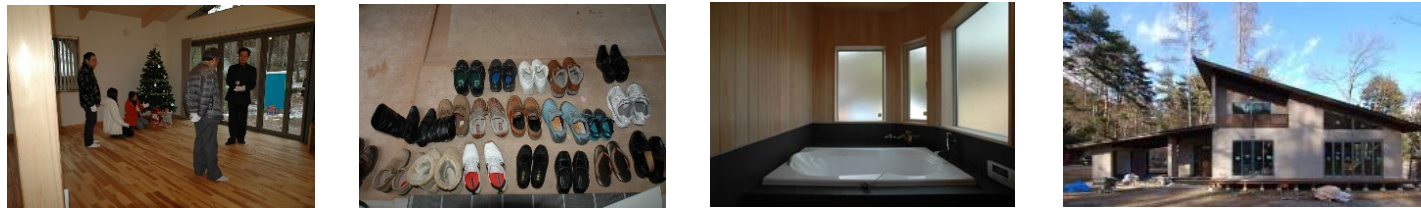
### リモデル大作戦の家



12月4日・5日は池田町の『中村様邸完成見学会』を開催させていただきました。  
リフォームに関心のあるお客様が多く、41組100名様以上のご来場を頂きました。

減築でより快適で住み易く！『リモデル大作戦の家』が完成。  
減築することで無駄を省き、日当たりはよく、さらにフリースペースを確保することにより、広々使えるようになりました。  
オンドルエコノで冬でもポカポカ。  
耐震補強を施し、外観もスタイリッシュな和モダン住宅に生まれ変わりました。

### 温泉のある暮らしを楽しむ家



12月25日・26日は穂高有明の『千國様邸完成見学会』を開催させていただきました。  
雪交じりの天候にも関わらず、54組120間名様以上のたいへん多くのご来場をいただきました。

湯ったり のんびり 温泉ライフ♪  
安曇野穂高温泉を自宅に引き込んだ、温泉を楽しむ家の完成。  
檜の浴槽や、木目の美しい一枚板のキッチンカウンターなど、木をふんだんに使った造りとなっております。

☆次回は3月に『あったかエコ住宅』と『プロバンスの雰囲気を取込んだ家』の完成見学会を予定しています☆

# 日本の巨樹紹介

大樹からのエネルギーを求めて

NO.2 大桧 笠木 (ヒノキの一種)

所在地：岐阜県恵那郡上矢作町 上村恵那国有林

幹周：7.54m 樹高：26m 樹齢：800年(推定)



出会ったヒノキは想像以上の大きさであった。  
ヒノキらしく痩せ尾根上に育っており、大きな空洞があるがなかなか元気な姿だ。普段から日が差す場所にあるためか、ヒノキ独特の赤い樹皮はしておらず、白い雨にさらされたような木の色をしている。  
それだけ厳しい環境下で育ってきた証拠でもあろう。  
根元が肥大してるとはいえ、日本最大クラスのヒノキであることに違いはない。

戦国時代、岩村と飯田を結ぶ裏道として使われ、この桧の下で馬の引きつぎがされたことから「お待ちの桧」と呼ばれたという。笠木の名は当時恵那の笠置地方の村々が監視できたことから呼ばれるようになったといわれる。

アクセス 道の駅「ラ・フォーレ福寿の里」から国道257号線を南下、国道418号線に入る。1kmほど行った左手に「弁慶杉」などの案内があるので左折。その先分岐点ごとに「笠木」の看板がある。国道418号線から林道入り口まで4.5km、さらに4.5kmで国有林入り口、その先2.4kmの分岐点の広場に看板があり、左折。怖い道を3.6km。その後徒歩5分。国有林入り口にゲートあり。笠木登り口に駐車スペースはあるが、路肩崩壊の恐れがあるので、徒歩の方が安心

1月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
2011年	元日 先勝	友引	先負	赤口	先勝	友引	先負 地鎮上棟吉日	仏滅	大安	成人の日 赤口 上棟吉日	先勝 地鎮祭吉日	友引	先負 地鎮上棟吉日	仏滅	大安 上棟吉日	赤口	先勝	友引	先負 地鎮上棟吉日	仏滅	大安	赤口 地鎮祭吉日	先勝 地鎮上棟吉日	友引	先負	仏滅 三隣亡	大安	赤口	先勝 地鎮祭吉日	友引 上棟吉日	先負 地鎮上棟吉日